

# keréknyomok

2007/NYÁR ORIENTALISZTIKAI ÉS BUDDHOLÓGIAI FOLYÓIRAT



KERÉKNYOMOK

2007/NYÁR

2. szám

Orientalisztikai

és buddhológiai

folyóirat

*Kiadja*

A Tan Kapuja Buddhista Főiskola

*A szerkesztőség címe*

1098 Budapest, Börzsöny utca 11.

e-mail: kereknyomok@tkbf.hu

honlap: www.kereknyomok.hu

*Szerkesztőbizottság*

Agócs Tamás

Bincsik Mónika

Birtalan Ágnes

Dezső Csaba

Fehér Judit

Hamar Imre

Kalmár Éva

Kelényi Béla

Kósa Gábor

Körtvélyesi Tibor

Porció Tibor

Ruzsa Ferenc

Sárközi Alice

Szegedi Mónika

Végh József

*Tanácsadók*

Bethlenfalvy Géza

Kara György

Urayné Kóhalmi Katalin

*Főszerkesztő*

Kalmár Éva

*E számot szerkesztette*

Kalmár Éva

Körtvélyesi Tibor

Szegedi Mónika

*Tipográfia*

Maczó Péter

*Műszaki szerkesztő*

Dobosy Antal

*Nyomda*

Révai Digitális Kiadó

ISSN 1788-3865

A borítón látható illusztráció *Mañjuśrī*,  
(Raghu Vira – Lokesh Chandra: A New Tibeto-  
Mongol Pantheon, New Delhi, International  
Academy of Indian Culture, 1961–67)

A kiadvány kapható

A Tan Kapuja Buddhista Főiskolán:

1098 Budapest, Börzsöny u. 11.

Ára 980 Ft

# Tartalom

## TANULMÁNYOK, FORDÍTÁSOK

- FARKAS ATTILA MÁRTON  
Implikált tudás a létben 3  
*A tár-tudat egy kortárs buddhista  
értelmezése*

- AGÓCS TAMÁS  
A mindentudás gyakorlása 30  
*A Nyolcezer-soros  
Önfelülmúló Megismerés  
(Āryaṣṭasāhasrikā  
prajñāpāramitā szútra)  
első fejezete*

- KÖSA GÁBOR  
„Az ötödik buddha” 47  
– Mānī buddhista címei  
(*Buddho-Manichaica I.*)

- SZOJKA ÉVA SZILVIA  
A Quanzhen taoizmus és a buddhizmus  
kapcsolata és kölcsönhatása:  
tanításuk elméleti háttere  
szempontjából 64

- VÉGH JÓZSEF  
Qianlong császár tibeti főpapja:  
Csangtya Rölpe Dordzse élettörténete  
és tibeti forrásai 80

- TÓTH ZSUZSANNA  
A jelenségek megtisztítása 99

- POROSZ TIBOR  
A meditáció  
pszichodinamikájának  
alapjai 119

## KRITIKÁK, RECENZÍÓK

- Johannes Bronkhorst:  
Greater Magadha  
Studies in the Culture  
of Early India 142  
*Ruzsa Ferenc*

- Ellen Pearlman:  
Tibetan Sacred Dance  
– A Journey Into the Religious  
and Folk Traditions,  
Inner Traditions 152  
*Somlai György*

- SUMMARIES IN ENGLISH 153

- E számunk szerzői

POROSZ TIBOR

## *A meditáció pszichodinamikájának alapjai*

A jelen cikk célja a meditáció alapvető dinamikus tudatfolyamatainak bemutatása. Ennek során a következő tézisek fogalmazódnak meg:

A meditatív élmények világában olyan mentális struktúrák és mechanizmusok működnek, amelyek tér-idő viszonyai a mindennapi tudat számára sem ismeretlenek. Az érzelmeknek, ösztönöknek és késztetéseknek a mentális térben különféle „mozgáspályái” vannak, és a mentális mozgáspályák alapján a sokféle meditáció is típusokba sorolható. Ugyanakkor a különféle geometriai ábrák, alakzatok és a fizikai mozgások, mentális képek mozgáspályái az érzelmi tartalmakat nemcsak tükrözik, de generálhatják is. Ennek megfelelően a mentális struktúrák, mechanizmusok és mozgáspályák a tudat nem-verbális szintjén különböző jelentéseket hordoznak, és ezek a jelentések lehetnek egyszerű képszerűek (ikonikusak) és kijelentésszerűek (propozicionálisak).

Az alábbi írás egy a meditáció pszichodinamikáját részleteiben elemző nagyobb terjedelmű munka előtanulmánya, ebből fakadóan célja a meditatív tudati események alapvető folyamatainak és az azokat leíró fogalmaknak a felkutatása és bemutatása. Ennek során az a felvetés fogalmazódik meg, hogy a hétköznapiól radikálisan eltérőnek mutató meditatív élmények világában számos olyan téridőbeli mentális struktúra és mechanizmus működik, amelyek valójában a mindennapi tudat számára sem ismeretlenek – voltaképpen ezekre épülnek rá a meditatív tapasztalások –, legfeljebb csak nem szoktunk felfigyelni rájuk. Ezek közül kiemelkednek a kisgyermek preverbális tapasztalatai, mert azok téridő szerkezeteinek feltárása elvezethet a szavakon túl levő meditáció világának jobb megértéséhez, miközben maga a meditáció a legkevésbé sem valamilyen regresszív pszichés visszalépés, hanem inkább a mindennapi tudat működésének progresszív, sajátos jelentésekkel is rendelkező meghaladása. A meditáció alatti mentális folyamatok dinamikájának határesetek, vonatkoztatási pontja a tudatműködések leállása, a „nem-tudat”, de a jelen írás ezzel most nem foglalkozik, mivel e kérdés részletes elemzése máshol már megtörtént<sup>1</sup>.

A címben szereplő „pszichodinamika” kifejezés a nyugati pszichológiában többféle értelemben is előfordul, az alábbiakban viszont nem ezen tartalmak valamelyikét jelenti, hanem a lehető legtágabb értelemben szerepel, tehát a meditáció során előforduló valamennyi intrapszichés mozgást, folyamatot, állapotváltozást és azok mozgató erőit, illetve a pszichikai mechanizmusok működését jelenti. Ugyanakkor a meditáció alatt történő pszichodinamikai folyamatok bemutatásakor a következő áttekintés a buddhista pszichológia szemléletét és kifejezéseit használja keretként, de emellett e keretbe illesztve nagymértékben támaszkodik a nyugati pszichológia által feltárt mentális események és mechanizmusok működését leíró fogalomrendszerre (pl. reflexivitás,

reaktivitás, képzetek, fogalmak, reprezentációk, szimbólumok, sémák, pszichológiai mechanizmusok, tárgykapcsolati viszonyok stb.) is.

A meditáció során a tudati mozgásoknak olyan saját autonóm törvényszerűségei, mechanizmusai jönnek létre, amelyek a hétköznapi tudattal megegyező sajátosságokkal rendelkeznek, így módszertanilag lehetővé válik az egybevetésük. A továbbiakban a *pszichodinamika* kifejezés mindennek megfelelően a „meditáló tudat” *téridőként történő mozgásait jelenti*, vagyis azt mutatja be, hogy a tudati események – a hétköznapi tudat történéseihez hasonlóan – nem tér-ben vagy idő-ben történnek, hanem tér-ként és idő-ként foghatók fel, mert ezek maguk a mozgás, a tér és az idő. A pszichés aktivitások nyomán meg lehet állapítani, hogy a „tudat” fogalmától nem választható el sem az időbeliség, sem a térbeliség, már amennyiben a térbeliség alatt nem csak a szilárd anyagi testek kiterjedését értjük, hanem a dichotóm felosztásokat mellőzve egy széles fogalmi spektrumon haladunk.

Ebből a szempontból figyelemre méltó a páli kánonban a Buddhának az szemlélete, amely a tapasztalati valóság tartományait (páli: *dhātu*) a föld, a víz, a tűz, a levegő, a tér és a tudat elemeiként értelmezi<sup>2</sup>. A „tér” fogalma ekkor alkalmas arra, hogy a dichotóm szemléletben egyfelől „fizikai”-nak, illetve másfelől „tudati”-nak vagy „mentális”-nak nevezett jelenségek átfedését vagy egybeesését metaforikusan szemléltesse. Amennyiben tehát a továbbiakban „tudat”-ról esik szó, annyiban ehelyütt eleve nem egyfajta, a „test”-tel dichotóm viszonyba állított tényező érthető alatta.

Mivel a buddhizmus szerint maga a tudat nem egy egységes entitás, így nincs is valamennyi tudatműködést magában foglalni kívánó kifejezése „a” tudatra. Ehelyett különböző funkciók kapnak eltérő neveket, miközben jellemzően e kifejezések gyakran a speciális funkciók nélkül is „tudat” jelentéssel bírnak, azaz e szavak olykor egyben egymás szinonimái is. A buddhizmus által megkülönböztetett három elemi hétköznapi tudatműködés alapvető topológiai téri viszonyokra utal<sup>3</sup>. Ezek egyike a viszonylagosan passzív, „tartalmazást, bennfoglalást, hordozást” képviselő „tudatosság” (p.: *viññāṇa*), amely többek között az érzékszervi benyomások reflektáló tudatossága, „hordozója” (pl. látás-tudatosság), illetve a kondicionáló befolyások, a készletések, a *drive*-ok „tartalmazója”. A másik a „tudat, tudatállapot” (p.: *citta*), mely a „mozgáspályákkal” leírható gondolkodás, érzelmek és hangulatok aktív, dinamikus, gyorsan változó tudatműködése. A harmadik hétköznapi tudatműködés a hatodik érzékszervnek is nevezett, „érintkezést, kapcsolatot” létrehozó „elme” (p.: *manas*) racionális képessége, rendező, szintetizáló értelmi működése, mely a konvencionális hétköznapiságtól kezdve a meditáció fokozatain át eltérő tudatszinteken szervezi a mentális eseményeket.

## 1. A mindennapi tapasztalás terei és idői

### A TAPASZTALÁS FŐBB ELEMEI

A pszichodinamikai folyamatok központi és meghatározó eseménye a tapasztalás. A páli kánonban a Buddha szerint a hétköznapi tapasztalások alapvetően észlelési (p.: *saññā*) és gondolkodási, kognitív (p.: *citta*) folyamatokként ragadhatók meg, melyek a cselekvések és

szemléletek rögzülését, sematizálódását (p.: *diṭṭhi*) is eredményezik. A Buddha szerint a valóság érzékelésének egyetlen hétköznapi módja sem „objektív”, hiszen már a tárgyra irányuló egyszerű figyelem is felületes, téves nézetet létrehozó meggondolás, ugyanis torzulás (p.: *vipallāsa*) lép fel, amikor a mulandót állandónak tartjuk és valamilyen szubsztancialitás meglétét feltételezzük, amivel azonosulhatunk is. Az észleléskor egy asszociációs lánc keletkezik, amely az észleletet a hozzá való ragaszkodással együtt képzetekkel, illetve fogalmilag kiterjeszti, és ebből a kiterjesztésből (p.: *papañca*) erednek a múltbeli, a jövőbeli és a jelenlegi érzékek sokaságai, mindezek nyomán azután sémák automatizmusába merevedik a tapasztalás<sup>4</sup>.

Ezeket a jelenségeket a Buddha a páli kánon több helyén is<sup>5</sup> oly módon foglalja össze, hogy a valóság tapasztalása során mindig az „én” válik viszonyítási ponttá, így a mentális-fizikális eseményeink felértékelésével az „én vagyok” önteltségéből létrejön a kiterjesztésen alapuló képzetünk önmagunk identitásáról. Az átlagember ezzel valamennyi tapasztalását félreérti, és tapasztalása tárgyát úgy fogja fel, hogy az

1. „önmagam”, vagy
2. „önmagamé”, vagy
3. „önmagam abban vagyok”, vagy
4. „önmagamban van”.

A tapasztalás fókuszában tehát végső soron az „önmagam” áll, amikor is egy észlelési mechanizmus transzformálásáról lehet szó. Amint az érzékeléssel kapcsolatban Piaget megfogalmazta, az észlelési tér nem homogén, mivel ha valamire koncentrálnunk, az a tapasztalásunk fókuszába kerül, ezért azt etalonként kezelve felértékeljük, ezzel rendszeresen észlelési torzulás jön létre. A „koncentráció” torzulását azonban a „decentráció”, azaz a tárgy egyes tulajdonságainak egymás utáni vizsgálata során az egyik koncentrálról a másikra történő átmenet és a különböző koncentrációk egybehangolása korrigálhatja, ezzel egy viszonylagos tárgyilagosság jöhet létre<sup>6</sup>. Ez az érzékelési mechanizmus voltaképpen messze túlterjed a pusztán észlelési folyamaton, és arra utal, hogy általában is a valósághoz való viszonyunk etalonjaként „önmagunkat” állítjuk be.

#### AZ „ÖNMAGAM” MINT TÉRÉLMÉNY

Amint az eddigiekből is kiderül, a „más”-tól elkülönülő, fókuszba kerülő „önmagam” mindenekelőtt *térbeli élményként* lesz megtapasztalható. A test fizikai határai, valamint a végtagok manipulációi által elérhető tér a személyes, EGOCENTRIKUS TÉR. Ezzel szemben a személyes téren túli, külső szemléletet képviselő, a látással, hallással és mozgással érzékelhető tér az ALLOCENTRIKUS TÉR (a görög *allo-* jelentése: „idegen, más”). Az egocentrikus tér esetében a személy vonatkoztatási pontja a saját teste, amihez viszonyítva tőle balra vagy jobbra, fent vagy lent, előtte vagy mögötte határozza meg a tárgyak helyzetét.

A tér megtapasztalásának élménye Révész szerint<sup>7</sup> elkülöníthetővé teszi a saját test terének „üres tér” élményét, a saját mozgást érzékelő (*kinesztetikus*) tér „dinamikus” térélményét, a

4 POROSZ (2000)

5 MN 1; MN 109; AN 4, 200

6 PIAGET (1948/1970, 1997)

7 RÉVÉSZ (1938/1985)



tapintási (*haptikus*) tér „statikus” térélményét és az „optikai” térélményt. Figyelemre méltó, hogy Révésznek a kísérleti alanyokkal végzett egyszerű vizsgálatai még a mindennapi tudat szintjén is mennyire ahhoz hasonló élményekhez vezettek, mint amilyenek a meditáció különböző tudatszintjein előfordulhatnak. A nyílt téren, csukott szemmel, sötétben végzett vizsgálatok tanúsága szerint, amit mozdulatlanul csukott szemmel érzékelünk, az a saját testünk súlya. Az észlelhető testérzékek elmosódottak, differenciálatlanok, úgy tűnik, a tér és testünk még nem különültek el egymástól, a külvilággal szemben nem észleljük saját testünknek sem formáját, sem határát, **TESTÜNK MINT VALAMI STUKTÚRA ÉS TÉR NÉLKÜLI** jelenik meg. Ha figyelmünket saját testünkről (csukott szemmel) a *térre* irányítjuk, az lesz a benyomásunk, hogy „ÜRES TÉRBEN” vagyunk, egy olyan térben, melyben a szubjektum képezi a centrumot. Minden irányba kiszélesedik a tér, de nem túl messzire. Saját személyünk már nem feloldhatatlan egységben, hanem e közeli tér centrumaként jelenik meg. Ez az egocentrikus tér morfológiailag homogén, tagolatlan, de nem élesen behatárolt: előre kiterjedtebb, mint hátrafelé, felfelé és oldalirányba. A látóknál optikai téridom képzetét ölti, többnyire elliptikus alapú kúp, amelynek csúcspontján van a személy, vagy paraboloid, melynek gyújtópontjában van az ember, esetleg gömb (kupola), amelynek felső részét levágták és ennek a közepén áll az illető. A vakok a teret behatárolatlannak, de mégsem végtelennek találják, nem tulajdonítanak a térnek meghatározott formát. Tehát lehetséges, hogy a tér „saját” alakja csupán optikai élmények következménye. Az „üres” térben a térképzet *irány nélküli*, illetve iránydiffúz. Különleges körülmények között *optikai* területen is lehet „üres tér” élmény, pl. háton fekvé a felhő nélküli eget nézve hiányzanak az optikai tér ismérvei. Ez a tér nem ingerel mozgásra, csak egy sémát reprezentál, melyben mozgunk, orientálatlanul, a konkrét anyagi világgal való kapcsolat nélkül.

Viszont már pusztán a karunk megmozdításával változik kapcsolatunk a térrel. Saját testünk térnélkülisége megszűnik, és eleven, kiterjedt, térvonatkozású valóságot nyer. A mozgás állapotában az „üres” tér konkrét, élményszerűen megragadható. A testélmény konkrét tárgyi kapcsolatba kerül valamivel, *ami téri, de nem tárgyi jellegű*. A saját testünk és a mozgás közötti kapcsolat térképző, mert egy tőlünk megkülönböztethető téri tömeget hoz létre, amely ugyan egyelőre strukturálatlan, meghatározatlan irányú és nem kitöltött, de élményszerűen mégis létezik. Saját testünk elveszíti téri meghatározatlanságát, kiterjedés nélküliségét, körülhatárolatlanságát, énjellegű pontszerűségét, és anyagi-téris tartalmat kap. A tér centrumát még mindig a test-tudatban levő én-érzés határozza meg. Ha az ember elhagyja helyét, akkor a mozgás, a mozgásirány kiválasztása, a dinamikus centrum előrehaladása, továbbhaladása építi fel a **KINESZTIKUS TERET**. Ezt a mozgásunk által uralt teret teljes érzékletességgel éljük át, de csak amennyiben uraljuk, tehát amennyiben mi magunk mozgunk. A kinesztetikus térnek nincsen megadható formája, dominál a behatárolatlanság ismérve, de a vizsgálatok során volt, aki „magával vitte” gömb vagy ellipszoid terét, amely nem változtatta nagyságát. A tárgy nélküli tér, a tiszta kinesztetikus tér egy olyan tér, melyben az én-élmény alighanem az egyetlen biztos pont.

A **HAPTIKUS TÉRÉLMÉNY** akkor érvényesül, ha az ember fogó- és tapintószervével kapcsolatba lép a tárgyak által kitöltött térrel, és az üres tér vizuális képe rögtön eltűnik, ahogy a dinamikus testélmény és az egocentrikus beállítódás is. Már egy tárggyal lehet találkozni, amely nem tartozik a testi énközhöz, vagyis a *környező világgal* állunk szemben.

Az **OPTIKAI TÉR** esetén a *látás anyaga* a szín, a színárnyalatok, a világosság, az árnyékoltság, a testszerűség, a térhatárok, a perspektíva, a látszólagos eltolódások, a takarások, az átfedések.

A tér általános sémáját reprezentálják a vízszintes és függőleges főirányok és a mélység iránya. Az optikai tér tulajdonképpen egy számtalan dologgal kitöltött tér, ahol a tárgyak elfoglalják meghatározott helyüket, melyet megváltoztathatnak, felcserélhetnek. Az érzéki kép folyton változik minden mozgással, a figyelem irányának változásával, a dolgok mozgásával. Az irány elnyeri karakterét, az ember elveszíti egocentrikusságát. A *formának* saját, anyagtól és tárgytól független létezése van, aktív beavatkozás nélkül elkülönül a tartalomtól, a forma egyszerre adott a közvetlen érzéki szemlélettel<sup>8</sup>.

A környezetet felfedező tevékenység egocentrikus tere teszi lehetővé az allocentrikus tér viszonylagosan statikus vonatkoztatási pontjaira támaszkodó mentális megjelenítés, a KOGNITÍV TÉRKÉP (*cognitive map*) létrehozását. A kognitív térkép absztrakciója szintén nem statikus, hiszen a tárgyak, az egyes konkrét térbeli viszonyok (pl. hogyan van berendezve valamelyik barátom lakása) a tudat képeiként nemcsak felidézhetők, de mentálisan különböző nézőpontból vizsgálhatók, forgathatók, miközben a téri és időbeli konstanciák (pl. az emlékezés) keretet képeznek. A kognitív térkép nem is csupán képi lenyomat a térről, inkább aktív információkereső és -fenntartó séma, amelyben a téri viszonyok képzeti megjelenése mellett a többi érzékszervi modalitás is szerepet játszik, így egy egységes egészet képeznek<sup>9</sup>.

#### A MINDENNAPI TUDAT AUTONOM TÉRIDŐI

A mindennapi tudat terei és idői az egyedfejlődés folyamatában jönnek létre. Piaget szerint ennek során az egyes alkalmi érzékszervi-mozgásos tevékenységek a reflexek, a gyakorlás és tanulás révén végül sémát alkotnak. Az érzékszervi-mozgásos (*szenzomotoros*) séma az érzékelés szervezője és a mozgás irányítója, az érzékelés és a mozgás koordinációjának rendszere<sup>10</sup>. A gyermek fejlődése során felépül a *tárgyállandóság*, a *nagyság- és formakonstancia*, valamint a *gyakorlati tér és idő állandósága*. Csupán külön tanulási folyamat eredménye az a tudás, hogy egy tárgy akkor is létezik, nagysága és formája akkor is ugyanaz marad, ha az az érzékelési mezőből kikerült, vagy megváltozott a nézőpont. Ugyanakkor figyelemre méltó, hogy az úgynevezett „állandó” értékek kialakulásuk után sem teljesen stabilizálódnak, és nem mutatnak abszolút „tárgyilag” értékeket, hiszen például a gyermekek rendszeresen alábecsülik a távoli nagyságokat, míg a felnőttek gyakorlatilag mindig túlbecsülik<sup>11</sup>.

Az észlelésnek az euklideszi térhez viszonyított torzulásai meglehetősen állandósággal vannak jelen hétköznapijainkban, ráadásul nemcsak folytonosan velünk vannak, de mindig ugyanúgy. Voltaképpen a csecsemő *érzéksalódási konstanciákat* is kialakít<sup>12</sup>. Amikor a gyermek és a felnőtt a nagyságok és alakok érzéksalódási konstanciáit már megtanulta, *hiába van tudása a tárgy „valódi” nagyságáról és alakjáról, az érzéksalódás ettől teljesen függetlenül így is bekövetkezik. Az érzéksalódási konstanciák arra utalnak, hogy az észlelés számára nem létezik egy objektíve megragadható tér- vagy időbeliség. Sokkal inkább arról van szó, hogy téridőbeli viszonyainkat mi magunk alakítjuk, az érzékelést tulajdonításokkal, érzelmi hatásokkal telítve (affektus) – a Buddhának a páli kánonban előforduló szavával élve – kiterjesztjük (p.: *papañca*) és jelentésekkel ruházzuk fel.*

8 RÉVÉSZ (1938/1985)

9 KÁLLAI – KARÁDI – TÉNYI (1998); KÁLLAI (2004)

10 PIAGET (1978)

11 PIAGET (1948/1970)

12 RÉVÉSZ (1934/1985)



A térészlelés a gyermek fejlődésének kezdeti szakaszában Piaget szerint nem foglalja magában a perspektívát és a mértéket – tehát a térélmény *nem-euklideszi* –, ezért inkább olyan *topológiai* térbeli viszonyokról lehet beszélni, mint a tárgyak közelsége, elkülönültsége, szomszédossága, folyamatossága, zártsága, a határolás és a bennfoglalás. A gyermek pontosan felismeri a topológiai viszonyokat, elkülöníti a zárt ábrát a nyitott ábrától, a lyukat tartalmazó felületet a kitöltött felülettől, a gyűrűt a körtől, miközben az elemi euklideszi formákat nem különbözteti meg egymástól. Csak később – voltaképpen csak 8–10 éves korra – alakul ki az *euklideszi* tér világa, illetve csak később jelennek meg a térben „hiányzó” elemeket képzelettel kiegészítő projektív viszonyok, vagyis a perspektíva és a nagyságbecslés a távolság függvényében, azaz a helyek közötti távolságot felmérő metrikus viszonyok<sup>13</sup>.

Figyelemre méltó a nem-euklideszi térnek az az autonóm szerveződése, amely során egy saját törvényszerűségekkel rendelkező valóság jön létre<sup>14</sup>. Úgy látszik, a tudati események számára nem a newtoni abszolút tér, vagy akár a Descartes által feltalált koordináta-rendszer egyenlő részekre osztott folytonos tere, de még csak nem is az euklideszi egyenesek és síkok metszése, a szögek stb., tehát a tárgyak közötti helyzetvonalakozások adják az adekvát mozgásteret. A kiindulópont inkább a haptikus-kinesztetikus orientáció, mely ezért a saját testtől elválaszthatatlan. A *pszichikai tér*, a tudat tere *elemi szinten* TESTBEN MEGÉLT TÉR, egy-egy konkrét helyzethez kapcsolódó komplex élmény, amely azonban spektrumba állítható fogalmak mentén haladva éppúgy leírható a testbeszéd által mások számára is érthetővé váló fizikai mozgásként, mint testérzékelő (*szomaesztetikus*) tapasztalásként, energetikai rendszerek dinamikájaként vagy egyéb pszichikai (érzelmi, tudattalan, ösztön-) jelenségeként. A *pszichikai idő* az események egymásutániságának és az eseményeket összekötő időtartamok egymásba illesztésének rendszerén alapul, de Piaget szerint a gyermek kezdetben nem rendelkezik sem belső, sem külső időrendszerrel<sup>15</sup>. A pszichikai idő közvetlenül a folyamatban levő cselekvés ideje, amelytől eltérhet az utólagos időtartambecslés.

#### AZ ÉRZELMI TELÍTETTSÉGEK TÉRIDŐBELI VISZONYAI

Hétköznapi életünk felnőtt korban is számtalan további esetét produkálja tudatunk dinamikus és nem-euklideszi, nem-newtoni téridőbeli viszonyainak. Például általános tapasztalat, hogy egy meghatározott régióon belül kisebbnek ítéljük a távolságot, mint ugyanazt a távolságot régiók között. Közismert az is, hogy amikor egy ismeretlen távoli helyre teszünk utazást, akkor az oda vezető út hosszabbnak tűnik, mint a – már ismerős – visszafelé vezető út, viszont ha fáradtak vagy éhesek vagyunk, akkor meg az egyébként már jól ismert útvonalon is a hazafelé vezető út a hosszabb. A téridőbeli viszonyok ilyen átalakításai az érzelmi, affektív (pl. szeretet, gyűlölet, boldogság) vagy az ösztön (szomjúság, éhség, jóllakottság, szexualitás) kapcsolatok fontosságára hívják fel a figyelmet. Az affektusok jó részénél külön lehet választani a tartalmat és a formát<sup>16</sup>. Ha azt mondom: „Szállok a boldogságtól!”, akkor itt a tartalom az az érzelmi, energetikai töltés, hogy nagyon *boldog* vagyok, a forma pedig ennek térbelileg is kifejezhető mozgáspályája. Hasonlóképpen értelmezhető a többi affektus és az ösztönök is<sup>17</sup>.

**13** PIAGET (1948/1970); PIAGET – INHELDER (1956);  
MAG (1995)  
**14** ELIOT (1987)

**15** PIAGET (1946/1970)  
**16** KÁLLAI – KARÁDI – TÉNYI (1998)  
**17** HERMANN (1933/1993); HERMANN (1965)

Általánosabban fogalmazva kimutatható az a tendencia, mely szerint az örömet okozó folyamatok központi irányítású, kifelé irányuló, kiterjesztéssel járó mozgások, viszont a fájdalmat előidéző folyamatok a mozgásoktól való visszahúzóódással járnak. Minderre tekintettel a hétköznapi élet eseteit differenciáltabban szemügyre véve a különböző tudatállapotokban sokféleképpen látható a tárgyak, személyek vagy terek kicsinyítése, nagyítása stb. Így a tárgyakhoz való érzelmi viszony alapján mondható, hogy a szeretet egyfajta kiterjedő érzés, a gyűlölet a tárgyát a háromdimenziós térből ki akarja rekeszteni, képzeletben vagy álmában síkká vagy pontszerűvé teszi, az agresszió viszont már a csavarás indulata, mert ki akarja csavarni a másik karját, szeretné kitekerni a nyakát. Az aggódó magáról érzi azt, hogy kiszorul a térből. A hétköznapiakból kiemelkedő ünnepélyes ember emelkedett hangulatban van, viszont a hétköznapiakba beleragadt, fáradt ember levert. A kétségbe esett mintegy két szék között a pad alá kerül nehéz döntési helyzetében, a szomorú pedig magába omlik. Aki fél, az a veszélyhelyzetektől visszavonul, a bátor azonban új terek felfedezésének élményeiben, eredmények elérésében keres visszaigazolást identitása számára<sup>18</sup>.

Az indulatok, érzelmek és ösztönök energiái nemcsak szűkülő vagy táguló térélményként ábrázolhatók. Ha ezek az érzelmek kontrollálatlanná válnak és elöntik az embert, akkor a gondolatokban és a magatartásban köríves mozgáspálya jön létre, ami a tudattalan folyamatok örvény természetű eluralkodását jelentik<sup>19</sup>. Hermann Imre a pszichoanalízis asszociációs módszerének alkalmazásával kapcsolatban fejt ki gondolatait, de megállapításainak érvényessége e területen túlra is kiterjed. A kontroll a tudatos figyelem cél felé irányításának egyenes útja. Ha viszont a kezdetben még tárgyához rögzített tudatos figyelem – elhárítási mechanizmusok működésbe lépésével – mintegy lecsúszik tárgyról, akkor egyfajta, a tudattalan hatását jelző, a figyelemmel analóg, „görbe” irányítás veszi át a helyét. Ez a jelenség a legkülönbözőbb elkerülő, kerülő utat választó magatartások során is tetten érhető. Megmutatkozhat például abban az elvárásban, hogy bizonyos kényes dolgokat valaki más mondjon ki, vagy alkalmasint mások felé körívben végzett ceremóniális gesztusokban is megfigyelhető. Az íves irányokkal, görbeséggel, indirektséggel a tudattalanba lehet jutni. Amíg az ösztöneik által uralt emberek a tudatos figyelem kontrollját nem képesek fenntartani, és az ösztöneik örvénye elragadja őket, addig a kényszeres, a tudatosság ellenőrző szerepétől megválni képtelen betegek attól félnek, hogy az ösztönök örvényébe kerülnek.

Alapvetően centrifugális és centripetális görbeségi ív különböztethető meg. Ezeket a pszichoanalitikus szemlélet az élet- és a halálösztönrel azonosíthatná, a tárgykapcsolat elmélet szemléletén belül fogalmazva viszont itt a tárgykeresési hajlamnak két oldala látható: az „önmagam” védelme a folytonosságra, létesülésre vágyódással és az „önmagam” védelme a tárgykapcsolattól való defenzív visszavonulás révén. A Buddha a páli kánonban ezeket az irányokat az örökkévalóság tévhitére és a megsemmisülés tévhitére alapozott vágyódásként fogalmazta meg. Amikor az „önmagam” (p.: attā, szanszkrit: ātman) örökkévalóságának tévképzete alapján úgy tűnik, hogy legalább a személy feltételezett lényegi magva örökké változatlan maradhat, akkor vágyódás – a létesülés szomja (p.: bhava-taṇhā) – jön létre a folytonos létre, a halál nélküliségre, az örök én-re vagy az újraszületésre. Másfelől a személyről és tetteinek hatásairól azt feltételezve, hogy azok a halál után következmények nélkül, teljesen megsemmisülnek, a megsemmisülés tévképzete alakul ki, amely alapján a megsemmisülés utáni vágy – a megsemmisülés

szomja (p.: *vibhava-tanhā*) – keletkezik. A Buddha szerint akár az örökkévalóság tévhitére, akár a megsemmisülés tévhitére alapozott vágyódásról van szó, az eredmény mindkét esetben az, hogy a létforgatag (p.: *saṃsāra*) örvényébe, az újraszületés körforgásába ragad bele az ember.

Az érzelmek és ösztönök tudattalan örvénylésének hasonló a dinamikája, mint a kádban lefolyó vízben keletkező örvényé. Ha az örvény valamit magával ragad, az a valami a kezdetekben – az örvény „szélén” – még viszonylag könnyen kivonható vagy akár magától is kisodródhat az áramlásból, de ha hagyjuk, hogy az áramlás tovább vigye magával, akkor az örvény már nem engedi el. Ugyanígy, például a harag vagy a vágy keletkezésükkor még erőfelesztés nélkül ellenőrzés alatt tarthatók, de később a tudattalanba ívelő görbeségük már a tudatosság elfojtó szögletes merevségével sem „kiegyenesíthető”. Ez a mechanizmus a tudattalan folyamatainak legkülönbözőbb irányaira érvényes, legyen szó akár az emelkedés-idealizálás, a süllyedés-romlás, a belekapaszkodás vagy a szétválasztás-üldöztetés-elszakadás iránytendenciáiról. A régi állapotokhoz, biztonságot jelentő környezethez, személyekhez vagy képzetekhez történő szimbiózisra törekvő vissza-visszatérés a tudattalan görbült ívének eredménye.

Lényegét illetően különbözik az örvényléstől az *áramlat* (*flow*), vagy másként a tökéletes élmény. Az áramlat-élmény közben urai vagyunk pszichikai energiáknak, a belső rendezetlenség, a lelki entrópia ellenében a tudat rendezése következik be. Ez a boldogság nem a reá irányuló tudatos törekvéssel érhető el, hanem életünk eseményeinek tudatos átélésének segítségével, amikor feloldódunk a tevékenységben. Egy felkészültséget igénylő feladatra összpontosítás során egybeolvad a cselekvés és a figyelem, az átélés állandó kontrollja mellett folyamatos a visszacsatolás a közvetlen célokra irányuló már elvégzett munkáról, miközben az idő többnyire rövidebbnek tűnik, és megelégedkezve magunkról az én-tudat elvesz az öncélúvá váló élményben. Az áramlat-élmény bármely tevékenységben megtapasztalható, legyen az akár a mozgás, a sport, a harcművészetek, a tai csi (taiji quan), a csi kung (qigong), a jóga, a meditáció, a rituálé, a látás, az ízlelés vagy a szexualitás öröme, a zene, a gondolatok vagy a munka áramlata, az egyedüllétnek vagy mások társaságának élvezete<sup>20</sup>.

Az idő szintén elveszítheti a múlt-jelen-jövő linearitásának képzetét. A rövidnek vagy hosszúnak tűnő tartam a lineáris időélmény egyik dimenziója, olyan folytonosság vagy áramlás, amely az események sorbarendezésével, az okságról alkotott elképzeléssel függ össze. Viszont az álmok esetében az idő lineáris egymásra következésének kisebb jelentősége van. Az álmokban az adottságok folyékonyak, gyakran nem dönthető el, melyik volt előbb vagy utóbb. Olykor csak a jelen létezik, a jövő és a múlt nem, és akár „időnélküli” tapasztalás is létrejöhet<sup>21</sup>. Azonban éber állapotban sem feltétlenül lineáris az idő, mert a „múlt követelődzése” és a „jövő ígéretei” aszimmetrikussá teszik múlt és jövő viszonyát (Richir), így az idő fonala meggörbül, elcsavarodik<sup>22</sup>. A *megélt idő* mellett a hétköznapi *narratív időstruktúra* sem csak lineáris, hanem ezen kívül még lehet visszakanyarodó, tehát időhurok típusú, lehet kronológiai tengelyen kívül álló, azaz „soha/mindig/bármikor” típusú, vagy zárványszerű, időkapszula típusú, az emlékeket kaotikusan felidéző, mely akár az idősíkokat is összekeveri<sup>23</sup>.

A hétköznapi téridő görbületei a patológia felé is vezethetnek, ha az egyén teljesen elveszíti felettük az uralmat. A patológiás térélmények hasonló mechanizmusokkal írhatók le, mint a

20 CSÍKSZENTMIHÁLYI (1997)

22 TENGYELI (1998)

21 ORNSTEIN (1969, 1972)

23 EHMANN (2004)

hétköznapiak<sup>24</sup>. A *mániás* tere kitágult, a *depresszív* személyiség csökkenteni vagy megszüntetni szeretné a távolságot, mert a nagy térben elhagyatottnak érzi magát, és olyan kicsi teret igyekszik betölteni, amelyet csak lehet, a *szizofrén* a táguló és szűkülő terek között oszcillál stb. Az időpatológiai vizsgálatok bizonyos eredményei szerint egyes szorongók, neurotikusok és pszichopáták a jelennel foglalkoznak a legtöbbet, mások viszont a jövővel, míg a jelen kóros észlelése és a túlzott jövő-orientáltság skizofréniászerű tünetet produkál. Ugyanakkor felvethető az a hipotézis, mely szerint a lineáris lehorgonyozottság mögött súlyosabb traumák húzódnak meg, az időhurok típusú időstruktúra szorongásra, félelemre utalhat, a kronológiai skálán kívüli epizódok vágyvezérelt gondolatok vagy depresszió esetén lehetnek jellemzők, míg az időkapszula jellegű időélmények súlyosan stresszteli események emlékei lehetnek<sup>25</sup>.

## 2. A meditatív tapasztalás terei és idői

### A MEDITATÍV TAPASZTALÁS FŐBB ELEMEI

A sokféle meditatív módszer számos eltérő típusú meditációs élményhez vezet. A meditáció tárgyától, témájától függ, melyik ÉRZÉKSZERVÍ benyomás milyen szerepet kap a meditáció során. A meditációk vagy a látásra, vagy a hallásra, vagy a tapintásra és a kinesztetikus, esetleg energetikai érzésre, vagy a tudattartalmak figyelésére – esetleg mindezek valamilyen kombinációjára – épülnek, a szaglás és az ízlelés kevésbé kap szerepet a meditáció során. Ugyanakkor az érzékszervi tapasztalás kétféle módon lehet jelen a meditációs élményekben, egyfelől a meditáció tárgya (külső forma, szín, fény, hang, haptikus-kinesztetikus sajáttest élmény vagy belső tudati képzetek) által meghatározott érzékelésként, másfelől viszont mintegy a meditáció mellékhatásaként, gyakran az előrehaladottság fokát jelző spontánul megjelenő mentális forma, szín, fény, hang élményként, melyek mellett az illatok és ízek jelentősebb mértékben érzékelhetők, illetve belső energetikai érzések is megjelenhetnek. Az érzékszervi benyomások mellett a meditációs tapasztalatok KOGNITÍV élményei érzelmi, orientációs, képzeti, szimbolikus, reprezentatív, konstruktív, rendező, motivációs, illetve reflektív elemeket visznek a meditációs eljárások folyamatába.

A *meditációs* tapasztalatok észlelési folyamatai a fentiekén túl annyiban is hasonlóak a hétköznapi tapasztalásokhoz, amennyiben az *érzékelés* alapjaiban mindkét esetben *torzít*, és az e torzításra épülő sémák egyes meditáció típusoknál a hétköznapi tapasztalás folyamatában található módon rögzülhetnek, azonban a buddhista meditáció sajátossága éppen az, hogy végül a cselekvési és szemléleti sémák, *automatizmusok felszámolásához* vezet.

### AZ „ÖNMAGAM” MINT MEDITÁCIÓS TÉRIDŐ ÉLMÉNY

A meditatív élmény, sokféleségétől függetlenül, mindig valamilyen módon strukturált folyamat, amennyiben a hétköznapi tudattal végzett meditációnak van tárgya és alanya. Valamennyi meditációs tapasztalás (még a tárgy-alany viszonyt végül feloldó meditációk

<sup>24</sup> HERMANN (1965); KÁLLAI – KARÁDI – TÉNYI (1998); KÁLLAI (2004)

<sup>25</sup> EHMANN (2004)

kezdeti szakaszaiban is) egyfajta tárgyhoz való viszony, amely viszony azonban térbelileg, mindenekelőtt a tudat szubjektív terében (*lived space*) szerveződik. A meditáció természetesen egyúttal időbeli folyamat is, de pszichodinamikai szempontból nem az úgynevezett „objektív idő”, hanem a szubjektív időélmény (*lived time*) az, ami valóban jelentőséggel rendelkezik.

A „koncentráció” és a „decentráció” figyelem egyaránt teret és időt hoz létre, azonban a meditáció két alaptípusa – az „összpontosítás” és a „belátás” – tapasztalásban és szemléletben meglevő különbségeket képviselnek<sup>26</sup>. Valamennyi meditáció kezdetén egyfajta térbeli *hasadás* jön létre a vizsgáló „én” és a vizsgálat „tárgya” között. A KONCENTRATÍV MEDITÁCIÓ során a tudat gyakran hatalmas térként tapasztalható, melyben az események megjelennek, és amelyben az „önmagam” egyfajta különálló, határolt „dolog”. Ez a tapasztalat táplálhatja egyfelől az „igazi” önazonosság magvának, gyökerének vagy középpontjának a megtalálása utáni *vágyat*, másfelől az egész-ség, a teljesség iránti *vágyakozást*, tehát végső soron az „önmagam” entitás mivoltába vetett hitet erősíti. Az összpontosító meditáció során a figyelem ismételten, újra meg újra visszatér központi tárgyához, a tudati eseményeket elnyugtatja, kifejleszti az egyhegyűen összpontosított vizsgáló tudatállapotot, ezzel az „önmagam” vagy egy határolt, független, *térben rögzített és időben változatlan* pontként éli meg tapasztalatait, vagy határait feladva eggyé válik valamilyen „univerzális” entitással.

A DECENTRÁLÓ „ÉBERSÉG” MEDITÁCIÓ szintén a térbeli hasadás elemi formájából indul ki, azonban figyelme a *térbeli megalapozásról az időbelire vált át*, amennyiben az állandóan *változó*, tehát időben egymás után következő testi történések (pl. légzés), vagy /és az érzések, tudatállapotok, tudattartalmak eseményeinek folyamatát követi. Ezáltal a megfigyelés „tárgya” és a tárgy változásaival együtt mozgó „alany” többé már nem statikus, térbe helyezett, különálló, határolt „dolog”-ként, hanem időbeli változás folyamataként tapasztalható. Az események azonban itt sem időben zajlanak, hanem az események időként történnek, maguk alkotják az időt. Amikor azután a „belátás” fázisában a figyelem valójában már csupán azt tapasztalja, ami éppen most, az adott pillanatban történik, és ezért nem foglalkozik az események múltjával vagy lehetséges jövőbeni alakulásával sem, akkor a tapasztalatait is egymás után következő, egymástól független időpillanatok sorozataként éli meg.

Ez a élményvilág feltűnően hasonlít a gyermeknél kifejlődő szenzomotoros intelligencia aktusaira, amelyek összeegyeztetik a folyamatos észleléseket és a valóságos mozgásokat (ízlelés, szaglás, érzés, megfogás stb.), amelyek szintén folyamatosak. Az aktusokat rövid előfeltevések és újraalkotások kötik össze *anélkül*, hogy valaha is *egésszé* alakulnának. Vagyis a szenzomotoros intelligencia úgy működik, mint egy lassított film, amelynek minden kockáját folyamatosan látjuk egybeolvadás,  *folytonosság nélkül*. Az érzékszervi-mozgásos megismerő aktus végül is tehát csupán *gyakorlati*, az érzékszerveken keresztül megy végbe, azaz a dolgok csak addig léteznek, amíg azokat meg lehet szagolni, érinteni, fogni, nem törekszik sem magyarázatra, sem osztályozásra, sem ezek pusztá megállapítására, tehát *nem reflektív*. Csak a realitások szintjén működik, így minden egyes aktusa nagyon *rövid téridőbeli távolságot enged meg az alany és a tárgy között*<sup>27</sup>.

A meditációban ezzel az egyes eseményeket szeparált időpillanatokban figyelemmel követő „önmagam” élménye is mindig kizárólag csak az adott pillanatnyi eseményhez kapcsolódik, így elkülönült pillanatok sorozatává válik, tehát végül az „önmagam” képzele elveszíti még az

időbeli folytonosságának a látszatát is, és az „önmagam” tévképzete megszűnik. A decentrált meditáció idő dimenziója nemcsak a „figyelem” és „tárgy”, „szubjektum” és „objektum” közötti térbeli hasadást oldja föl, hanem a „test” és a „tudat” önálló dolgokként, entitásokként történő elkülönítését is értelmezhetetlenné és értelmetlenné teszi.

#### A MEDITÁCIÓ ALAPMECHANIZMUSAI

A meditáció valamennyi válfaja dinamikus, olykor drámai változásokat eredményező eseménysor, legyen szó akár a külső szemlélő számára csupán passzív, eseménytelennek látszó, fizikailag statikus ülő gyakorlatokról, akár a fizikai mozgással járó rituális eljárásokról, vagy a tantrikus gyakorlatok, a tai csi (taiji quan) és a csi kung (qigong) dinamikus meditációiról. A meditációs élmények dinamizmusa a térben történő mozgás legalapvetőbb formái szerint néhány főbb jellegzetességet mutat, így a továbbiakban ezek alapján a meditáció fajtáinak egyfajta tipizálására teszek kísérletet.

Az egyik lehetséges – fentebb már említett – típusú meditációs élmény passzív, „SEMLEGES”, pusztán *receptív*, a meditáció tárgyát reflexió nélkül pusztán *decentrált* figyelemmel kíséri, azt mentálisan nem manipulálja, a tapasztaltakra nem reagál, azokat nem elemzi, nem sorolja be, hanem csupán az *itt és most*ban levő éber figyelemmel tudomásul veszi keletkezésüket, létezésüket és elmúlásukat.

Ennek az élménynek kiteljesedett megélése az a tapasztalás, amely magas fokú figyelem mellett *dekoncentrált*, tehát az érzéki benyomásokra még csak decentráltan (a koncentráció fókuszát váltogatva) sem összpontosít, a tapasztalati mező mindegyik benyomását szűrés és válogatás nélkül egyenlőnek tekinti. Mivel ekkor a sokféle, ám dekoncentráltan egyenlő „súlyú” érzéki benyomás miatt a meditációnak már semmilyen benyomáscsoport sem tárgya önállóan, így ez egyfajta „nem-meditáció” állapotnak is nevezhető. Az ezt az élményt elérő meditáció jellegzetesen buddhista, és a buddhizmus különböző irányzataiban más-más előkészítő gyakorlatok után, más-más gyakorlati és elméleti környezetben, különböző neveken gyakorolják: a théraváda irányzatban mint *éberség* vagy az *éberség készenléte* (p.: *sati, satipatthāna*), a mahájána zen gyakorlatai között mint *csupán ülés* (japán: *sikantaza*), a tantrikus buddhizmus vadzsrajána (*vajrayāna*) gyakorlataiban mint *nagy pecsét* (szanszkrit: *mahāmudrā*) vagy mint *nagy beteljesültség* (tibeti: *dzogcsen*) ismeretes. E perceptuálisan nyitott, egyúttal *nem reaktív* élmény struktúrálatlan, tehát minden korábbi mentális struktúrát és sémát szét tör, ezért gyakran „közvetlen útnak” is nevezik, mert egy hirtelen áttöréssel vezet el a buddhista meditáció egyik legfontosabb eredményéhez, a gondolkodási és cselekvési automatizmusok *dekonstruktív* lebontásához, hogy végül megtapasztalhatóvá tegye a valóságot, amint az van (p.: *yathā bhūtam*), illetve átélhetővé tegye a buddhista tanítás lényegét, a szenvedéstől történő megszabadulás élményét, azaz minden dolog szubsztancia nélkülségét, az „önmagam nélkülségét” (p.: *anattā*, sz.: *anātman* vagy *nairātmya*).

A semleges élmény nem következik be előzetes „pozitív” meditációs élmények nélkül. A „pozitív” jelző természetesen nem értékítéletre utal, hanem arra, hogy a meditáció tárgyát kiemelten a figyelem előterébe helyezik, valamilyen módon „kezelik”, valahogyan bánnak vele. A fejlődéslélektan egyfajta előrehaladásként mutatja be azt a folyamatot, amelynek során az alany és a tárgy között növekszik a téridőbeli távolság, vagyis a mozgástér a szó legtagabb



értelmében bővül. A meditáció „pozitív” típusánál megnövekedett téridőbeli távolsággal van dolgunk, a kérdés csak az, hogy ez mikor milyen mozgáspályájú mechanizmusok működését jelenti a korábban a mindennapi tudatnál már említettek közül.

A legalapvetőbb eljárás a *koncentráció*, az összpontosítás (p., sz.: *samādhi*), azaz a tapasztalási mező, a figyelem körének *szűkítése* és a figyelem *rögzítése* minél kisebb területre, minél kevesebb érzékszervi benyomásra. Jellegzetes példája ennek az élménynek mondjuk egy lángra vagy az orrnál ki-be áramló levegő által keltett érzésre pontszerűen összpontosított figyelem. A koncentráció minimális szintje nélkül a figyelem csak tompa vagy szétszóró, tárgyról tárgyra ugráló marad, így a figyelem ilyen elemi összeszedettség nélkül, tehát bizonyos tárgyra rögzített kezdeti figyelem nélkül a teljesen nyitott figyelme, semleges, dekoncentrált meditációs élmény sem következhet be. A figyelem terét lehatároló összpontosítás azonban nemcsak bevezető technika, hanem önálló meditációs módszer is lehet, és ekkor az a meditáció tárgyanak „lényegi” tulajdonságával (pl. a láng fényével vagy egy „végső” szubsztanciával) történő azonosuláshoz vezethet. A páli kánon szövegei szerint<sup>28</sup> a Buddha ezen eljárás alternatívájaként gyakorolta és gyakoroltatta a tárgyhoz nem kötődő, a valamivel meglevő „végső” azonosulás tévképzetét meghaladó, „semleges” meditáció módszerét, amely mindent úgy szemlél: „Ez nem az enyém, ez nem én vagyok, ez nem az én önmagam”<sup>29</sup>. A buddhizmusban az összpontosítás nem cél, hanem olyan eszköz, amely intenzitásától, tárgyától függően több másféle meditációs módszer megalapozását eredményezheti.

A „pozitív” meditációs élmények következő jellegzetes típusa az összpontosítás elemi szintjeire alapozott *vizualizációs* vagy *imaginatív* technikák alkalmazása nyomán keletkezik. Ekkor a meditáció tárgya egyfajta mentális *konstrukcióval* jön létre, ami a vizuális benyomáson túl magában foglalhatja a szagok, illatok, ízek, hangok, tapintásérzetek, sajáttest érzések vagy energiák spontán tudati megjelenését vagy megjelenítését is. Jellegzetes, hogy a meditáció tárgya vagy tárgyai mentális megmunkálással manipulálhatók, forgathatók, alakíthatók és transzformálhatók. Az ilyen típusú meditációs élményben a szimbólumok és az érzelmek is nagy teret kaphatnak. Ilyen típusú élményhez tartoznak például a théraváda irányzat *felidézése* (p.: *anussati*) gyakorlatai vagy a tantrikus buddhizmus *megvalósítás* (sz.: *sādhana*) eljárásai.

Az ekkor tapasztalható jelenségek voltaképpen három eltérő folyamatra utalnak, a vizionálásra, a vizualizációra és az imaginációra. Az imagináció kifejezést gyakran a vizualizáció szinonimájaként használják, de célszerűnek látszik megkülönböztetni e kettő jelentését is.

A *vízió* spontánul fellépő, szokatlan, esetleg több érzékszervi hallucináció (hang, szag, íz, testézés) által kísért, az álmokhoz hasonló, azonban azoknál fényesebb, színeesebb „képi hallucináció”, amit egyes esetekben a hagyományok „jelenésként” értelmeznek és transzcendens eredetet tulajdoníthatnak neki.

A *vizualizáció* kiindulópontja valamely *jelen levő* érzelem, jellemvonás, érzékelési modalitás, energetikai élmény, tehát nem szükségképpen a látási inger, hanem emellett többnyire valamilyen hallási, szaglási, szomaesztetikus élmény, esetleg ezek kombinációja. A vizualizáció alatt ezek az ingerek egy transzformációs folyamaton mennek keresztül, melynek eredményeképpen a kezdeti benyomások a mentális képzelet segítségével a *képi megjelenítés* formáját nyerik el. A transzformáció állandósult asszociációkkal vizuális színesztéziás kapcsolatokat hoz létre,

melyek az egyes kulturális hagyományok strukturált szemléletrendszerének egységeit vagy elemeit jelenítik meg. Például a kínai analógias világlátásban a jóság erénye, az agresszív jellemvonás, a harag érzelme, a kiabálás hangja, a savanyú íz, az avas szag a zöld színhez asszociálódnak, viszont a lelkiismeretesség, a közlékenység, az öröm, a nevetés, a keserű íz, az égett szag a vörös színhez társul stb. A meditatív vizualizáció a gyakorlatok többszöri ismétlésével az ikonikus, illetve a téri emlékezet mechanizmusait is mozgósítja. A meditatív vizualizáció mindig *reproduktív*, amennyiben a megjelenített kép egy *hagyományok által meghatározott* szimbolikus jelentést hordozó hangsor, szabályok szerint elrendezett vallási szimbólum, ikonográfiai alak, illetve jól körülhatárolható testi energiapályákat és energiaközpontokat követő testi érzés kifejeződése. A vizualizáció főként *egocentrikus* nézőpontú, azaz a *tudatos* képalkotás egyfajta „szubjektív kameraállásból” látja a megjelenített helyzetet, aminek aktív részese is. A gyakorló a mentális *manipulációk* során többnyire a hagyományok által meghatározott koreográfia szerint cselekszik.

Az *imagináció* előfeltételi szakasza a vizualizációéhoz hasonló, amennyiben formátlan, strukturálatlan, nem tudatos testi-lelki érzések, érzékelési modalitások és emlékek adják a kezdeti benyomást. Az imagináció voltaképpeni kiindulópontja azonban a kezdeti benyomások *kitalált élethelyzetbe* illesztése,  *kreatív* megformálása, strukturálása, tudatosítása. Az imagináció *individuális* emlékyomokra támaszkodva többféle érzékelési tapasztalatot is mozgósít a képzelet segítségével. Például fel lehet idézni egy kitalált mezőt, annak virágait, a virágok illatát, a csiripelő madarak hangját stb. Az imagináló nézőpontja lehet *kívülről*, amikor a „kivetített” képben önmagát is kívülről látja a kreált helyzetben, de lehet *egocentrikus* is. Az imaginációt a *modern kultúrában* pszichoterápiás eljárásként használják, amelynek menetében a felidézett képek és más benyomások szimbolikus jelentése nagymértékű egyéni eltéréseket mutathat. A kezdeti hívóképek megalkotását követően az imagináció lényeges szakasza lehet a különféle képzeleti, illetve *képi asszociációk szabad áramlásának* megengedése, végül az irányítás, a mentális események feletti *kontroll* saját kézbe vétele.

A vizualizációs és az imaginációs eljárások eltérései lényeges szemléleti különbségekre utalnak. A vizualizáció során az egyén belső mentális diszharmóniái, kontrollálatlan érzelmei, energiái egy külső rend szerkezetébe, lényegében a *világrend szerkezetébe* vetülnek, ezzel a világrend elfogadhatóvá, befogadhatóvá válik, így a korlátozott *ego meghaladható*, ami harmóniát hoz az egyén számára. Az imagináció esetében az egyén belső diszharmóniái azért tárulnak fel, hogy azokat az *ego* individuális karakterszervezőkkel megrajzolt *szervezetébe* lehessen integrálni, így a személyiség fejlődése során a külső hatásoktól eredményesebben védelmező szűrő jön létre, miáltal a *megerősödő ego harmóniája* érhető el.

A többnyire vizualizációval is megtámogatott, érzelmekre összpontosított figyelem lehet a kiinduló pontja az üdvtanilag pozitív affektusokat mindenkire *kiterjesztő*, végül a világ egészét átható *generatív* meditációs élménynek. Ilyen például a valamennyi buddhista iskola által alkalmazott *legjobb időzés* (p., sz.: *brahma-vihāra*), más néven a *négy mérhetetlen* (p.: *cattasso appamaññāyo*, sz.: *catvāri apramāṇāni*), amely a szeretetet, az együttérzést, az együtt örömdést és a felülemelkedett egykedvűséget kiterjesztő gyakorlat. Ez az eljárás a kiinduló affektus erejét csak növeli a meditálóban a kiterjesztéssel, hiszen annak igencsak erőteljesnek kell lennie, ha már valóban mindenre és mindenkire – tehát például még az úgynevezett „ellenségekre” vagy az ellenszenvesekre is – képes azt a gyakorló alkalmazni.

Az előbbivel szemben viszont szinte teljesen érzelemmentes a meditáció tárgyához *reflektív*, *analitikus* módon viszonyuló élmény, amikor a meditáció tárgyára történő összpontosításra meggondolások, elemzések épülnek. Ezek egyike a meditáció kiinduló tárgyától függően *paradoxonok* segítségével vezet tovább a racionalitáson túli belátáshoz és a megvilágosodáshoz, mint például a zen buddhizmus egyik ágában a *koanok*. Az is lehetséges azonban, hogy egy eljárás éppen a tapasztalatok analitikus elemzésével kísért belátás révén juttat a pusztá racionalitáson túli, a szenvedéstől megszabadító megvilágosodáshoz, mint ahogyan a valóság „állandótlan”, „elégtelen-szenvedésteli” és „önmagátlan” voltát megtapasztaló *belátás* (p.: *vipassanā*, sz.: *vipaśyanā*) gyakorlata.

Az összpontosítás (p., sz.: *samādhi*) „pozitív” eljárását önálló módszerként és szélsőségesen gyakorolva a meditációs élmény „NEGATÍV” változata érhető el. Ekkor az összpontosítás már említett szűkítő folyamata végletesen *restriktív*. A test, a beszéd és a tudat mozgásának visszafogásával az egyetlen pontra szűkített figyelem nyomán a meditáció tárgya fokozatosan elvonatkoztat az érzékszervi észleléstől, végül a sem észlelés, sem nem-észlelés állapotát követően teljesen leáll mindenféle érzékszervi észlelés, leáll a táplálkozás, a légzés, a szívverés, a gondolkodás, leáll minden fizikális és mentális cselekedet, bekövetkezik az ebben az értelemben vett megszűnés (p., sz.: *nirodha*) állapota<sup>30</sup>. A Buddha a páli kánon több szövege szerint<sup>31</sup> ezt a fájdalommal és szenvedéssel járó meditációs eljárást elvetette, mert nem vezet a megvilágosodáshoz, a szenvedéstől való megszabaduláshoz, és kevésbé végletes formájában is legfeljebb csak a buddhista „belátás” meditációval együtt alkalmazva tartotta használhatónak. Doktrinálisan is helytelen, mivel abból a tévhitből indul ki, hogy *valamennyi* cselekedetünk visszahat ránk és ezzel a szenvedés létforgatagához, az újraszületési láncolathoz köt, ezért minden fizikális és mentális cselekedetet le kell állítani a szenvedéstől való megszabadulás érdekében. Ezzel szemben a Buddha meglátása szerint csak az a tett létezhet kötő, visszaható cselekedet (p.: *kamma*, sz.: *karma*), amelyek *szándékolt*, akaratlagos<sup>32</sup>. Így tehát akár a hétköznapi életet is lehet élni az önközpontú, a birtoklásra törekvő akaratot nélkülöző, válogatás nélkül mindenki iránt egyformán érzett szeretettel, együttérzéssel, együtt örvendéssel és felülemelkedett egykedvűséggel.

### 3. A térélmények szemantikája

A tapasztaltakat az érzékelés sematizálódott torzulásai módosítják, ezáltal jelentéssel ruházzák fel, de ezt teszik az érzelmi affektusok és a nem-verbális fogalmi reprezentációk is. A tapasztalás során az idő nehezebben megfogható, mint a tér. Az idő múltékony, így könnyebb a tárgyokról térbelileg, illetve mozgáspályákat követve gondolkodni, téri metaforákat használni. A térbeli gondolkodás struktúrái és sémái alkalmasabbak a jelentések hordozására, mint az időbeliség folyamatai, így azután az idő jellegű információkat is könnyebb a korábban elsajátított téri jellegű jelentések segítségével megérteni. A térészlelés olyan egységes folyamat, melynek két egymással összefüggő és együttműködő funkciója a környező tér *percepciója* és a tér *aktív kognitív tevékenység* révén történő szerveződése.

A legelemibb térélmények az érzékszervi-mozgásos sémák kialakulási folyamatához kapcsolódnak a fogalom előtti tudati eseményekben. Ugyanakkor az érzékelésen alapuló elemzést meg lehet különböztetni az automatikus érzékszervi-mozgásos típusú információ feldolgozástól éppúgy, mint a nyelvi, fogalmi kategorizálástól. Például már a nagyon fiatal csecsemők is kategorizálják a világot, de csak az eltérő külső alapján, azaz csak *perceptuálisan*. A téri viszonyok kiterjesztett értelmezése már a preverbális reprezentációk során megjelenik, hiszen nem egyszerűen valamiféle „objektív” geometriai rendszert térképeznek fel, hanem jelentéstartalommal is rendelkeznek. Amint később a tárgyak jelentéssel rendelkeznek, egy nyelv előtti *konceptuális* rendszer is létre jön. A legalapvetőbb jelentések nagy része téri reprezentáción alapul, így a *nyelv előtti fogalmi rendszer* túlnyomórészt téri természetű.

Felvetésem szerint a térészlelés elemzése arra utal, hogy párhuzam figyelhető meg a téri reprezentációk nyelvet strukturáló, szervező szerepe és a téri reprezentációk meditációban betöltött szerepe között. A térélmények a meditáció alapszerkezetét vázolják fel, így voltaképpen azt lehet mondani, hogy a különféle meditációs eljárások és technikák eltérő érzékelési és kognitív élményvilágai szemantikailag alapvetően a különböző térélményekkel írhatók le. *A meditáció folyamata a verbális fogalmi gondolkodástól a preverbális, nyelv előtti tudatfolyamatok mélystruktúráiba vezet, amely alapszerkezetek ezzel a meditáció szemantikai tartalmát is megadják.* A meditatív tudatfolyamatok legalapvetőbb szerveződése tehát a nyelv előtti téri reprezentációkhoz eljutó mélyfúrással tárhatók fel, miközben ennek segítségével éppenséggel a szóbeliség meghaladása érhető el.

#### A PREVERBÁLIS FOGALMI REPREZENTÁCIÓK

Amint arról már szó volt, a téri viszonyok „SZENZOMOTOROS SÉMÁKBAN” történő alkalmazása olyan *nem-euklideszi topológiai viszonyok* keretében történik, mint a közelség, elkülönültség, szomszédosság, folyamatosság, zártság, határolás és bennfoglalás. Amennyiben itt csupán egy tárgy pusztán szenzomotoros feldolgozása megy végbe, annyiban az automatikus, és többnyire nem áll a megfigyelő figyelmi irányítása alatt. Ezzel szemben a csecsemők egyfajta *perceptuális elemzés* során a tárgyakat már meg is vizsgálják, össze is hasonlítják egymással. A perceptuális elemzés eredményeképpen a mozgásokat reprezentáló kép-sémák, „MOZGÁSPÁLYA SÉMÁK” jönnek létre. A mozgások legegyszerűbb megjelenítése a tárgy térbeli mozgásának *pályáját* képviseli, függetlenül a tárgy egyéb sajátosságaitól, így az „önmozgás” és „okozott mozgás” kinetikus sémáját alakítja ki. A mozgások másik reprezentációs típusa a tárgyakra irányuló, a *felszíniükre* érkező, vagy onnan kiinduló mozgáspályák, melyek az „érintkezés”, „támasz” és „tartalmazás” „KAPCSOLAT-SÉMÁIT” eredményezik. Ezek a sémák még nem egységes szimbólumokat, hanem elkülönült jelentéscsomagokat hoznak létre.

Már a három hónapos csecsemők is megkülönböztetik a biológiai mozgást (tehát az önindította mozgást) a nem biológiai mozgástól (azaz a mással való érintkezés nyomán létrejövő mechanikus mozgástól), noha maguk még nem képesek önálló mozgásra. A csecsemők megtanulják, hogy a tárgyak szilárdak, hogy a tartályoknak alja van, hogy egy tárgy támaszték nélkül leesik stb. Mindebből az látszik, hogy a csecsemők a téri jegyeket a mozgással együtt észleleti jellemzőik alapján *jelentéssé absztrahálják*. Ezek a kezdeti absztrakciók az „önindította mozgással rendelkező (= állat, ember)” és az azzal nem rendelkező dolgok, a „cselekvő”, a „támaszték” és a „tartály” jelentések képviselőit alkalmasak, így ezáltal a téri elrendezések absztrakciójá-

val téri állandók halmazából álló kezdeti, „*nyelv előtti fogalmi rendszer*” „NYELV ELŐTTI FOGALMI RENDSZER” jön létre. Ily módon a csecsemők hét hónapos korukra már kialakítják az „élő” és az „élettelen”, az „állat” és a „jármű”, majd a „növények”, „bútorok”, „eszközök” fogalmát. Ezek az átfogó kategóriák azonban különböznek a későbbi nyelvi általános fogalmaktól, melyek már alárendelt fogalmakat tartalmaznak. Például a hét hónaposok különbséget tesznek az állat és a jármű között, aminek jellemző esete a kiterjesztett szárnyú madár és a repülőgép közötti különbségtétel a nagyfokú formai hasonlóság ellenére, miközben képtelenek különbséget tenni a kutyák és a nyulak, illetve a kutyák és a halak között<sup>33</sup>.

Kísérleti eredmények szerint egy tárgy felismerését és megnevezését a tárgy alakjának két-dimenziós reprezentációja, vagyis körvonalának rajzolata alapozza meg, tehát a tárgyak kategóriáinak jelentős részénél az azonosítás egyik legfontosabb kritériuma mégiscsak a *forma*, hiszen a legtöbb tárgyat színük vagy textúrájuk alapján nehezen lehetne beazonosítani. Ez a „forma-preferencia” a kor előrehaladtával fokozódik, ugyanis kétéveseknél ez a formai elfogultság még gyenge, míg felnőtteknél már kifejezetten erős. Egy tárgy beazonosításakor annak mibenlétét a „MI?” rendszer írja le a forma és a struktúraelemek alapján finom felbontásban sematizált reprezentációval, viszont a helyi viszonyt, az elhelyezkedést a „HOL?” rendszer adja vissza egy elnagyolt, nyers reprezentációval, azaz a formától függetlenül<sup>34</sup>.

Egy tárgy azonosítására szolgáló kategóriaképzés nemcsak az iménti gondolatmenettel értelmezhető, mechanizmusával kapcsolatban többféle elképzelés is született. Bármelyik álláspontnak legyen is igaza, úgy tűnik, hogy a téri viszonyok alkalmazása és megértése fejlődéslelektanilag időben korábban alakul ki, mint annak verbális kifejezése. A téri reprezentációk a téri viszonyok kiterjedt körét fogják át, a *nyelv* pedig *valójában megszüri a téri reprezentációk rendszerét*. A mozgás, illetve a haptikus-kinesztetikus vagy a vizuális térészlelések nemcsak megelőzik a verbális kifejezéseket, de a téri viszonyokat gazdagabban reprezentálják, mint verbális kifejezésük. Erre utal többek között az is, hogy a téri viszonyokat megmutató nyelvi eszközök (pl. egyes nyelvekben a prepozíciók, vagy a magyarban a ragok, névutók, határozószavak) a különböző érzékelési módoktól függetlenné vált mentális téri reprezentáció sajátosságait megszürik, és elsősorban a tárgyak határait, felszínét, térfogatát, tartály szerepét és tengelyi sajátosságait fejezik ki<sup>35</sup>.

#### A TÉRBELI VISZONYOK ÉRZELMI TELÍTETTSÉGE

A tapasztalás során egy sajátos aszimmetria figyelhető meg<sup>36</sup> a tárgyak között, amikor ugyan két tárgy geometriailag egyenértékű kell legyen, mégis a kontextusából a színével, nagyságával vagy stabilitásával perceptuálisan kiemelkedő tárgyat navigációs pontként, „viszonyítási tárgyként”, a kisebbet és mozgékonyabbat lokalizálанд „cél tárgyként” értelmezzük, és a kettő közötti viszonyt „területként” értelmezzük. Kognitív térképünkön a „jó” viszonyítási tárgy kulturális, illetve érzelmi jelentéssel is rendelkezhet (pl. „A mozi mellett”; „Ahol az első randevünk volt”). Ez az aszimmetria a tárgyak közötti távolság becslésekor is megfigyelhető, amennyiben kisebbnek ítélik meg a távolságot egy gyenge viszonyítási tárgytól egy jó viszonyítási tárgyig, mint fordítva stb.

33 MANDLER (2003)

34 LANDAU (2003); LANDAU – JACKENDOFF (2003)

35 LANDAU – JACKENDOFF (2003)

36 LANDAU – JACKENDOFF (2003)

A téri viszonyok ilyen szubjektív vonásai az alany és tárgy közötti érzelmi, affektív vagy ösztönkapcsolat meglétét fejezik ki. Úgy vélem, a fenti gondolat tehát folytatható aszerint, hogy a

#### CÉLTÁRGY – TERÜLET – VISZONYÍTÁSI TÁRGY

egyfelől leírható mint

#### ALANY – TÉRBELI VISZONY – TÁRGY

másfelől mondattanilag mint

#### ALANY – ÁLLÍTMÁNY – TÁRGY

ahol az állítmány elsősorban nem állapotot, hanem mozgáspályát, ösvényt, illetve célirányosságot ír le. E pálya azonban szubjektív, érzelmekkel telített, affektusok által formált:

#### ALANY – EFFEKTUSOK – TÁRGY

<i>Pista</i>	–	<i>szereti</i>	–	<i>Pannit</i>
<i>Én</i>	–	<i>akarok</i>	–	<i>almát</i>

A példában Pannihoz mint viszonyítási tárgyhoz képest határozható meg Pista helye, mégpedig a szeretet viszonya alapján. Pista „tárgyra irányuló mozgáspályája” az, hogy *bele-szeretett* Panniba, és reméli, nem fog belőle *ki-ábrándulni*. Ugyanígy, én valahogyan viszonyulok az almához a reá irányuló akaratommal. Pista is és én is szeretnénk (igaz, eltérő módon), ha tárgyunkkal nemcsak az érintkezés – netalán a támasz – kapcsolatában lennénk, hanem a bennefoglalás, a tartály viszonyában is. Mindez arra utal, hogy az affektusok többsége megőrzi a céltárgy és viszonyítási tárgy közötti viszony térbeli jellegét. Különösen jól tükrözi ezt a plasztikus, képiesen fogalmazó magyar nyelv. Este álom-*ba* zuhanok, de reggel *fel-ébredek*. Lehet valaki most akár több tíz kilométer távolságra tőlem, de mégis megmarad a vele való közeli, szoros, belső, meleg baráti kapcsolatunk, viszont lehet a pár méterrel odébb lakó szomszédommal távoli, hűvös a viszonyunk. Lehetek *emelkedett* vagy *levert*, lehetek *benne* a dolog sűrűjében, de lehetek *kívülálló* is. Ha *rajta* vagyok a dolgon (kontroll alatt tartom), akkor nyilvánvalóan egyébként sem vagyok magam *alatt* (kontrollt vesztett). Ha a társaság *középpontjában* vagyok, akkor fontosnak érezhetem magam, de persze társaságban nem kell mindig *győzni* – *felül* maradni – akarni, mert akkor esetleg a végén még én maradok *alul*. Jobb is, ha nem a *görbe* úton, hanem az *egyenes* úton járok.

#### A SZAVAKON TÚL

Ha az érzelmek, a tudattalan folyamatok geometriailag, térbeli viszonyokként leírhatók, akkor felvethető, hogy adott esetekben ennek a fordítottja is igaz lehet, tudniillik *a geometriai alakzatok, a térbeli mozgáspályák az érzelmeket, tudattalan folyamatokat nemcsak tükrözik, de generálják is, tehát a formáknak és a térbeli mozgáspályáknak érzelmi, ösztön által meghatározott, illetve tudattalan*



eseményekkel megfeleltethető *jelentésük van*. Az a tény, hogy az egyes mozgásoknak saját törvényszerűségeken, mechanizmusokon alapuló érzelmi töltései vannak, lehetővé teszi operatív kezelésüket, befolyásolásukat.

Például, ha a magába roskadt szomorú ember kihúzza magát, már ezzel is javíthat a hangulatán, vagy ha az izgatott ember egyenletes lassú légzést végez, meg fog nyugodni. Tehát nemcsak a „belső” érzelmi affektusok „külső” fizikális jeleiről tudhatunk, hanem fordítva, a különböző testtartások is előidézhetnek különböző lelkiállapotokat, hangulatokat. Hasonlóképpen, a zen buddhizmus úgy tartja, hogy a „tökéletes” testtartás tökéletes tudatállapothoz vezet, míg a nem-verbális pszichoterápiák kidolgozott rendszerek formájában alkalmazzák az ilyen tapasztalatokat<sup>37</sup>. Ezzel megegyező tapasztalatokhoz vezetnek a tantrikus buddhizmus szisztematikusan felépített és alkalmazott alapvető eljárásai és technikái közül azok, amelyekkel az affektusok formáját avagy térbeli mozgáspályáját különválasztják annak tartalmától, ezzel az affektus eredeti tartalmát transzformálják. Így például az érzékszervekkel felfogható érzéki világ utáni vágyakozásra jellemző „megragadás” mechanizmusát felhasználva a megragadást valamilyen üdvös dolog akarására változtatják, vagy a harag „eltávolítás, leválasztás” mechanizmusát működtetve a gyakorló elérheti az érzéki világtól való érintetlenséget, a ragaszkodástól mentességet, és ugyanígy az agresszió is dinamikus energiává, tetterővé transzformálható. Ezekben az esetekben a transzformáció lényege az, hogy az érzések elnyomása helyett az ember megnyílik az érzések felé, megengedi azok létezését, így felhasználhatja azokat az individuális, partikuláris nézőpont feladására<sup>38</sup>. Az imaginatív technikákat használó terápiák a „belső” képzelet segítségével szintén a mentalitás sajátos téri viszonyaira építve érnek el komoly eredményeket (pl. Desoilles irányított éberálmom technikája, Leuner katonai imaginatív pszichoterápiája vagy Simonton gyógyító képzelet eljárása). Hermann Imre viszont „külső” eszköz igénybevételével mutatta meg a puszta geometriai formák lélektani hatását, amikor logaritmikus spirál forgatásával táguló tér élményét keltette, ami a depressziós betegek hangulatának javulását eredményezte<sup>39</sup>. A meditációt oktató szemináriumaimon végzett saját vizsgálataimban a Hermann által használt alábbi ábra gyakran forgatás nélkül is a táguló tér hatását váltotta ki az alanyokban.



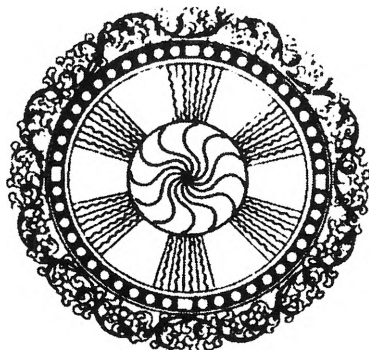
37 BIRÓ – JUHÁSZ (1991)

38 CHÖGYAM (1973, 1976); GOVINDA (1966);

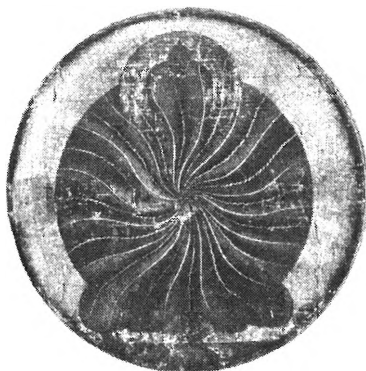
TARTHANG (1977); WELWOOD (2000)

39 HERMANN (1965)

A tudattalan eseményeit éppúgy jelzik vagy indukálják az egyszerű geometriai alakzatok, mint a különféle – akár antropomorf, ikonográfiai – szimbólumok, melyeknek „görbeségi iránya” az érzelmekhez és ösztönökhöz hasonlóan különböző lehet. A geometriai formák és a színek érzelmi hatásait valójában módszeresen felhasználják a különböző szimbolikus vagy ikonográfiai ábrázolások, melyek a hatást természetesen a hagyományhoz kapcsolódó érzelmi kötődés erejével is fokozzák. Például egy buddhista gyakorló számára a logaritmikus spirál képe plusz jelentéstartalmakat és érzelmi töltéseket hordozhat, mint például az alábbi ábra szemléltetésekor, miközben megmarad a puszta geometriai forma kellemes érzetet nyújtó táguló tér alapélménye is.



Amennyiben a logaritmikus spirál képe antropomorf ábrázoláshoz társul, annyiban a hatás az örömet okozó táguló tér élményével fokozottabbá válik, és mintegy nem-verbális magyarázatául szolgál például annak, milyen is egy megvalósított „szívárvány-test”. Ez esetben kifejezi, hogy a világ fogalmilag többé már nem megragadható, az önmagam individualitása felolvad, és a fizikai test is pusztán egy fényjelenség, miként a tudat is a „tisztá fény” állapotában oldódik fel.

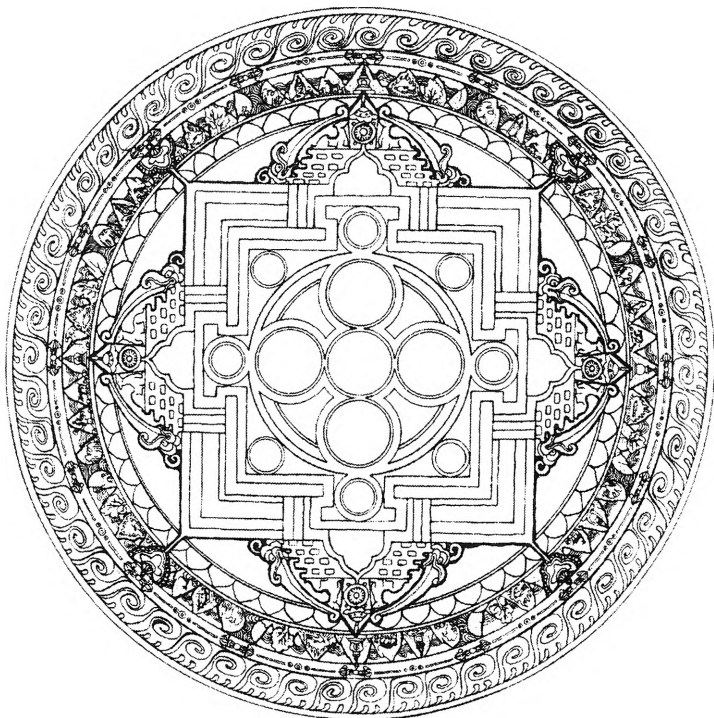


Az eddigiek alapján felvethető, hogy a nem-verbális reprezentációk szintjén gondolkodásunk lehet ikonikus, tehát képszerű, konkrét és érzéketes, miközben e képszerűség egyúttal lehet PROPOZICIONÁLIS, vagyis igazként vagy hamisként értékelhető tényállásra vonatkozó, elvont,

szabályok szerint szerveződő, tehát kijelentésszerű is. A „MENTÁLIS KÉP” egy tárgy nem szükségképpen eidetikus, azaz hasonmás jellegű megjelenítése, melyet az érzelmek és az ösztönök is alakítanak, avagy lehet belső tudattalan folyamatok kifejeződése, mint például az álom is. Ahogy az érzelmek nem értelmetlenek, úgy a mentális képek sem jelentés nélküliek, mivel affektív töltéssel rendelkeznek. A belső mentális folyamatok külvilágra vonatkozásába ágyazottak, amint a testtartás, az arkifejezés, a hanghordozás, tehát az úgynevezett testbeszéd jelei is, vagyis a mentális képek végül is a kommunikáció formái, tudniillik metakommunikatív jelek. Ahogy az érzelmeknek, úgy a képeknek is megvan a maguk logikája. Egybetartozásaik, egymás utániségük egyértelműen jelentéssel rendelkezik, így egyfajta „KÉP-NYELVRŐL” lehet beszélni. Az egykori archaikus kultúrák és a kisgyermekesek sokkal inkább gondolkodtak és gondolkodnak képekben, mint a mai kor felnőttjei.

A képi gondolkodás mindemellett nem tekinthető a preverbális korszak atavizmusának. Sőt, ellenkezőleg, a szavakkal vissza nem adható élmények kifejezésének egyik legeredményesebb közlésformája lehet, mely a pusztán intellektuális felfogás korlátait áttöri, és *szemléletté* változtatja. A szemléletes képek és fogalmak „SZIMBÓLUMKÉNT” már nem törekszenek valaminek a tárgyszerű leképezésére, csupán helyettesítik, képviselik azt.

A szimbólumok rendszerben ábrázolásának egyik jellegzetes módja a *mandala*. Általános vonásaként jellemző, hogy itt a különböző jelentéseket hordozó színek és formák a kozmológiaivá tágult térben az égtájak irányai szerint elrendezve veszik körül az abszolútát képviselő közepet, aminek a téri irányok csupán eltérő aspektusai.



E látszólag pusztán kozmológiai térkép valódi jelentéséhez az vihet közelebb, ha nem a síkbeli, hanem a háromdimenziós változatát vesszük szemügyre, amely ezzel már az ember „energiatestének” és energiaközpontjainak, azaz a *csakráknak* történő megfeleléseket is nyilvánvalóvá teszi, így, ha tetszik, értelmezhető úgy is, mint mentális térkép az energiatestről a meditáció gyakorlásához. Másként fogalmazva: a mandala alkalmas arra, hogy a gyakorló érzelmei, energiái egy rend szerkezetébe, a világrend szerkezetébe vetüljenek, így az individualitás partikularitása, a korlátozott ego meghaladhatóvá válik.

A szimbólumok kapcsolataiból összeálló rendszer, a „SZIMBÓLUM-NYELV” nemcsak ösztönök és érzelmek kifejezésére, de propozíciók kifejtésére is alkalmas. Egyik formája a nem-verbális képi ábrázolás világa, a másik a szóbeli metaforákat használja fel. A verbális szintű szimbólum-nyelv szanszkrit elnevezése a tantrizmusban az „intencionális nyelv” (sz.: *saṃdāhābhāṣā*) vagy „homályos nyelv” (sz.: *saṃdhyābhāṣā*), mely homályba rejtett jelentéseket hordozó kifejezésekből áll. A hétköznapiól elrejtett nyelvezet a magasrendűt az alacsonyrendűvel, a szentet a profánnal, a földön túlit a földivel fejezi ki, a hétköznapi nyelvvel visszaadhatatlan meditációs élmények külső eseményekként kerülnek bemutatásra, a belső történések és a hasonlatok megtörtént csodákként vagy *paradox* összekapcsolódásokként jelennek meg. Például, ha a gyakorló a Nap vagy a Hold megállításáról, esetleg a Gangesz vizén járás élményéről számol be, akkor ez az élmény valójában a belső energiái felett megszerzett uralomról szól, tehát szimbolikusan és nem szó szerint kell érteni.

A tér euklideszi geometriája ekkor nem érvényes, és a téri képzetek világa instabil. A meditációban előfordul, hogy a horizontális irány követése vertikális síkokra vezet, például akkor, amikor a figyelem horizontálisan a „külsőről” a „belső” felé fordul, vagy amikor a személyiség szimbólumrendszere, viszonyhálózata térképezhető fel horizontálisan, és ezzel egyúttal a tudatrétegek mélyebb szintjei érhetők el az elmélyedés során. A tudati „belsőre” összpontosítva a tudatszintek szerint más és más „külső” létformák síkjai jelennek meg. A tudat dimenzióit a térélmény strukturálja, de a háromdimenziós tér csak egy a sok egyéb lehetséges dimenzió közül. Bizonyos típusú tantrikus buddhista meditációkban az időben egymás utáni egymás mellettivé válik, a térben egymás melletti egymásban levő lesz, az egymásban levő léten és nem-léten túli tartalommal módosul, tér és idő pontszerű egységbe olvad, ami nem nevezhető másnak, mint ürességnek. Ekkor a tér valódi természete az üresség, nem mint semmi vagy mint tartály, hanem mint univerzális potencialitás. Magyarán, a tér mindent átfoghat és tartalmazhat, minden, ami kiterjedt, az a tér egyfajta létezési módja, így a négy alapelem: a föld, a víz, a tűz és a levegő éppúgy, mint a tudat. A tér végtelenségének élménye a tudat végtelenségének megtapasztalásához vezet, viszont a tér ürességtermészetének tudatossá válása már az a bölcsesség (sz.: *prajñā*), amely felismerés a megvilágosodás megvalósítását jelzi<sup>40</sup>.

E rendszerbe foglalható élményvilág mentális képei részben szubjektívek, illékonyak, változékonyak, nem definiálhatók, immateriálisak, viszont éppen ezek a tulajdonságok felhasználhatók arra, hogy elkerülhető legyen a gondolatoknak a szavak világában jól ismert sematizálódása, dogmává merevedése. Valójában tehát amikor a meditáló mentális képekkel találkozik vagy azokat felhasználja, akkor nem regresszív lépést tesz egy korai preverbális fejlődési szakaszba, hanem a képi világhoz érve progresszíve túljut a szóbeliségen.

## *Irodalom:*

- AN – Aṅguttara-Nikāya. Vol. I-V. Ed.: Morris, R. – Hardy, E.; London, Pali Text Society, 1885, 1888; 1897, 1899, 1900; (repr. 1961, 1976; 1976, 1979, 1979)
- DN – Dīgha-Nikāya. Vol. I-III. Ed.: Rhys Davids, T.W.– Carpenter, J.E.; London, Pali Text Society, 1889, 1903, 1910; (repr. 1983, 1982, 1992)
- MN – Majjhima-Nikāya. Vol. I-III. Ed.: Trenckner, V. – Chalmers; R.; London, Pali Text Society, 1888; 1896–1902; (repr. 1993; 1993, 1977)
- SN – Saṃyutta-Nikāya. Vol. I-V. Ed.: Feer, L.: London, Pali Text Society, 1884, 1888, 1894, 1898; (repr. 1991, 1989, 1975, 1990, 1976)
- BHARATI (1965): Bharati, A.: The Tantric Tradition, London, Rider & Company.
- BIRÓ – JUHÁSZ (1991): Biró Sándor – Juhász Sándor (szerk.): Nonverbális pszichoterápiák. Budapest, Magyar Pszichiátriai Társaság.
- BUCKNELL – STUART-FOX (1986): Bucknell, R. S. – Stuart-Fox, M.: The Twilight Language. Explorations in Buddhist Meditation and Symbolism, London, Curzon Press.
- CHÖGYAM (1973): Chögyam Trungpa: Cutting Trough Spiritual Materialism, Boston, Shambala Publications.
- CHÖGYAM (1976): Chögyam Trungpa: The Myth of Freedom, Boston, Shambala Publications.
- CSÍKSZENTMIHÁLYI (1997): Csíkszentmihályi Mihály: Flow. Az áramlat. A tökéletes élmény pszichológiája, Budapest, Akadémiai Kiadó.
- EHMANN (2004): Ehmann Bea: Elbeszélte élettörténeti epizódok időstruktúrája. In: László János – Kállai János – Bereczkei Tamás: A reprezentáció szintjei. Budapest, Gondolat Kiadó, 357–372.
- ELIOT (1987): Eliot, J.: Models of Psychological Space: Psychometric, Developmental, and Experimental Approaches, New York, Springer.
- ENGLER (1986): Engler, J.: Therapeutic Aims in Psychotherapy and Meditation. In: Wilber, K. – Engler, J. – Brown, D.P. (Eds.), Transformations of Consciousness. Boston & London, Shambhala, 17–51.
- EPSTEIN (1995): Epstein, M.: Thoughts Without a Thinker. Psychotherapy from a Buddhist Perspective. New York, Basic Books.
- GOVINDA (1966): Govinda, L. A.: Grundlagen tibetischer Mystik. Nach den esoterischen Lehren des Großen Mantra OM MAṆI PADME HÜM. Zürich-Stuttgart, Rascher Verlag.
- HERMANN (1933/1993): Hermann Imre: A tudattalan és az ösztönöknek örvény elmélete. In: Lélekelemzési tanulmányok. Budapest, Somló Béla Könyvkiadó. (Reprint: Párbeszéd-Twins, 1993).
- HERMANN (1965): Hermann Imre: Az ösztönök és az érzelmek térvonatkozása. In: Gegesi Kiss Pál (szerk.): Pszichológiai Tanulmányok. VII., Budapest, Akadémiai Kiadó, 255–265.
- KÁLLAI – KARÁDI – TÉNYI (1998): Kállai J. – Karádi K. – Tényi T.: A térelmény kultúrtörténete és pszichopatológiája. Budapest, Tertia Kiadó.
- KÁLLAI (2004): Kállai János: A téri tájékozódás és a szorongás. Budapest, Janus/Gondolat.
- LANDAU (2003): Landau, B.: Tárgyak többszörös geometriai reprezentációja különböző

- nyelvekben és a nyelvelsajátításban. In: Lukács Á. – Király I. – Racsmány M. – Pléh Cs. (szerk.): A téri megismerés és a nyelv. Budapest, Gondolat Kiadói Kör, 197–243.
- LANDAU – JACKENDOFF (2003): Landau, B. – Jackendoff, R.: A „mi” és a „hol” a téri nyelvben és a téri megismerésben. In: Lukács Á. – Király I. – Racsmány M. – Pléh Cs. (szerk.): A téri megismerés és a nyelv. Budapest, Gondolat Kiadói Kör, 69–125.
- MAG (1995): Mag Márta: Gondolkodás és beszéd avagy a téri orientáció verbál-kognitív megközelítése. *Magyar Pszichológiai Szemle*, 5–6. sz., 305–325.
- MANDLER (2003): Mandler J. M.: A nyelv előtti reprezentáció és a nyelv. In: Lukács Á. – Király I. – Racsmány M. – Pléh Cs. (szerk.): A téri megismerés és a nyelv. Budapest, Gondolat Kiadói Kör, 179–196.
- ORNSTEIN (1969): Ornstein, R. E.: On the Experience of Time. Baltimore, Penguin Books.
- ORNSTEIN (1972): Ornstein, R. E.: The Psychology of Consciousness. San Francisco, W. H. Freeman and Company.
- PIAGET (1946/1970): Piaget, J.: A saját cselekvés ideje és a belső tartam élménye. In: Piaget, J.: Válogatott tanulmányok. Budapest, Gondolat, 133–168.
- PIAGET (1948/1970): Piaget, J.: Az észleleti tér, a képzeti tér és az alaklátás. In: Piaget, J.: Válogatott tanulmányok. Budapest, Gondolat, 76–132.
- PIAGET (1978): Piaget, J.: Szimbólumképzés a gyermekkorban, Budapest, Gondolat.
- PIAGET (1997): Piaget, J.: Az értelem pszichológiája. h.n., Kairosz Kiadó.
- PIAGET – INHELDER (1956): Piaget, J. – Inhelder, B.: The Child's Conception of Space. London, Routledge & Keagen Paul.
- POROSZ (2000): Porosz Tibor: A buddhista filozófia kialakulása és fejlődése a théraváda irányzatban. Budapest, A Tan Kapuja Buddhista Főiskola.
- POROSZ (2007): Porosz Tibor: Mit csinál a szél, amikor nem fúj? A „tudat” terei és idői. In: Mund Katalin – Kampis György (szerk.): Tudat és elme. A XIV. Magyar Kognitív Tudományi Konferencia előadásai. Budapest, Typotex, pp. 103–134.
- RÉVÉSZ (1934/1985): Révész Géza: Az optikai és haptikus téri csalódások rendszere. In: Révész Géza: Tanulmányok, Budapest, Gondolat, pp. 246–334.
- RÉVÉSZ (1938/1985): Révész Géza: A tapintóérzék formavilága. In: Révész Géza: Tanulmányok, Budapest, Gondolat, pp. 335–410.
- TATRTHANG (1977): Tarthang Tulku: Time, Space, and Knowledge. Emeryville, Caifornia, Dharma Publishing.
- TENGELYI (1998): Tengelyi László: Élettörténet és sorseseemény. Budapest, Atlantisz Könyvkiadó.
- WELWOOD (2000): Welwood, J.: Toward a Psychology of Awakening: Buddhism, Psychotherapy, and the Path of Personal and Spiritual Transformation. Boston & London, Shambala.